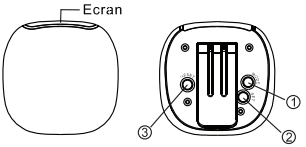
Instructions d'utilisation



1.Bouton Mode
2.Bouton Réglage
3.Bouton Réinitialisation

Caractéristiques
-Compteur de pas, jusqu'à 99999 pas
-Compte la distance parcourue, jusqu'à 99,999 Km / 99,999 Miles
-Compte le nombre de calories brûlées, jusqu'à 9999,9 Kcal
-Faible consommation électrique, fonctionne avec 1 pile 1,5V
-S'éteint automatiquement après 1 minute d'inactivité

Utilisation
Les pas sont détectés via les mouvements de la taille ; pour une mesure plus précise, installez l'appareil près du centre de gravité du corps.

a.Fonction Compteur de pas
- Appuyez sur le bouton Mode jusqu'à ce que la flèche sur l'écran pointe vers le signe « Step » (Pas). Le compteur de pas commence à compter lorsque des mouvements sont détectés.
- Pour remettre le compteur à zéro, appuyez sur le bouton Réinitialisation jusqu'à ce que les chiffres retournent sur zéro.

b.Distance parcourue
- Appuyez sur le bouton Mode jusqu'à ce que la flèche sur l'écran pointe vers le signe « KM » pour les unités métriques.(pour les unités impériales, la flèche doit pointer vers le signe « MILE »)
- Appuyez sur le bouton « RÉGLAGE » pour régler la distance d'enjambée, c'est-à-dire la distance de chaque pas. Les numéros sur l'écran commencent à clignoter **.
- Appuyez autant de fois que nécessaire sur le bouton « RÉGLAGE » pour entrer la distance. Une fois qu'une valeur a été réglée, attendez 3 secondes ; l'appareil retourne automatiquement au mode Distance parcourue.
- Le compteur de la distance parcourue commence à compter lorsque des mouvements sont détectés.
- Pour remettre à zéro le compteur, appuyez sur le bouton Réinitialisation jusqu'à ce qu'il retourne au mode Compteur de pas. Appuyez sur le bouton Réinitialisation jusqu'à ce que les chiffres retournent sur zéro.

Note :
** Réglage de la distance d'enjambée
- Métrique : Entre 30 cm et 120 cm, avec un intervalle de 1 cm.
- Impérial : Entre 12 pouces et 60 pouces, avec un intervalle de 1 pouce.

c.Nombre de calories brûlées
- Appuyez sur le bouton Mode jusqu'à ce que la flèche sur l'écran pointe vers le signe « Kcal ».
- Appuyez sur le bouton « RÉGLAGE » pour entrer votre poids (enlevez le). Les numéros sur l'écran commencent à clignoter **.
- Appuyez autant de fois que nécessaire sur le bouton « RÉGLAGE » pour entrer votre poids. Une fois qu'une valeur a été réglée, attendez 3 secondes ; l'appareil retourne automatiquement au mode Nombre de calories brûlées.
- Le compteur commence à compter lorsque des mouvements sont détectés.
- Pour remettre à zéro le compteur des calories, appuyez sur le bouton Mode pour retourner au mode Compteur de pas. Appuyez sur le bouton Réinitialisation jusqu'à ce que les chiffres retournent sur zéro.

Notes :
- Réglage du poids
- Métrique : Entre 30 kg et 150kg, avec un intervalle de 1 kg.
- Impérial : Entre 60 livres et 300 livres, avec un intervalle de 1 livre.

d.Eteignage automatique
L'appareil s'éteint automatiquement après 1 minute si aucun mouvement n'est détecté. La dernière valeur du compteur de pas reste en mémoire. Le compteur continue de compter lorsque des mouvements sont détectés.

e.Métrique et impérial
Le réglage par défaut est soit métrique, soit impérial, en fonction du pays où vous avez acheté cet appareil.

Le réglage peut être changé à tout moment sur Métrique ou Impérial ; suivez les étapes suivantes pour changer le réglage :
- Sélectionnez le mode Compteur de pas.
- Appuyez sans arrêter sur le bouton Réglage jusqu'à ce que le chiffre « 0 » clignote.

Avertissement
Lorsque vous changez entre les unités métriques et impériales, les valeurs de la distance parcourue, du poids et de la distance d'enjambée seront incorrectes.
Par exemple, l'écran LCD affiche toujours 30 cm mais l'unité est maintenant « Pouces ». Souvenez-vous de cela lorsque vous changez entre les unités métriques et impériales.

F. Pile
Fonctionne avec 1 pile bouton 1,5V de type « AG-13/LR44 »

Guide de dépannage
Problème : Le compteur de pas ne compte pas tous les pas.
Solution : Attachez correctement le podomètre en respectant les instructions de ce manuel et vérifiez que vous marchez correctement.

Problème : Ecran obscur
Solution : - La pile est usée ; remplacez la pile par une pile neuve.
- La température ambiante est trop basse ; l'écran redeviendra visible après que la température ait augmentée.

Problème : L'écran LCD est tout noir.
Solution : Le podomètre a été mis au soleil ou utilisé dans un endroit trop chaud. L'écran redeviendra visible en le mettant à l'ombre.